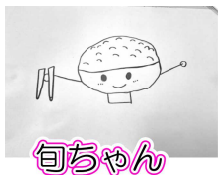
５月献立予定表

令和５年４月２９日 ＮＯ．２
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
５	８	月	**《こどもの日メニュー♪》** ピラフ　ミートオムレツ 野菜サラダ（イタリアンドレッシング） 野菜チキンスープ こどもの日デザート（日向夏ゼリー）	７５４	牛乳　ウインナー たまご　ぶた肉 とり肉	米 じゃがいも	とうもろこし　さやいんげん パプリカ　キャベツ　きゅうり にんじん　ブロッコリー たまねぎ　トマト
５	９	火	みそ野菜ラーメン （野菜炒めをラーメンに 入れてもおいしいよ♪） のり塩ポテトコロッケ	７８０	牛乳　ぶた肉 みそ	中華めん じゃがいも	にんにく　とうもろこし たまねぎ　にんじん　キャベツ にら　きくらげ　ねぎ　もやし
５	１０	水	ごはん　照り焼きチキン すき昆布の煮物 五目スープ	７４９	牛乳　とり肉 ぶた肉　すき昆布 さつま揚げ　豆腐	米 こんにゃく	にんじん　しいたけ　にら チンゲンサイ　たけのこ もやし
５	１１	木	ごはん　ほっけの甘みそ焼き 親子煮 根菜たっぷり汁	７４７	牛乳　ほっけ とり肉　なると たまご　油揚げ　みそ	米 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ　しいたけ こまつな　にんじん ごぼう　ねぎ　だいこん
５	１２	金	ポークハヤシライス 魚・魚・魚ソテー きょうの鉄分葉酸ヨーグルト	８３８	牛乳　ぶた肉 魚肉ソーセージ ヨーグルト	米 じゃがいも	にんにく　たまねぎ　トマト ぶなしめじ　キャベツ　にんじん とうもろこし
５	１５	月	ごはん　ホイコーロー エビしゅうまい 青菜とかまぼこのスープ	７７９	牛乳　ぶた肉 えび　かまぼこ	米	もやし　たけのこ　キャベツ ピーマン　ねぎ　にんにく にんじん　しいたけ　こまつな
５	１６	火	ごはん　さわらの西京焼き すき焼き風煮 大根のみそ汁	７５２	牛乳　さわら ぶた肉　焼き豆腐 油揚げ　みそ	米 こんにゃく	ごぼう　たまねぎ　しいたけ さやいんげん　だいこん ねぎ
５	１７	水	ごはん　和風タンドリーチキン 野菜のごまあえ 豚汁	７３２	牛乳　とり肉 ヨーグルト　みそ ぶた肉	米 ごま こんにゃく	もやし　こまつな　にんじん ブロッコリー　だいこん さやいんげん　ねぎ
５	１８	木	コッペパン　はちみつ＆マーガリン ジャーマンポテト ツナオムレツ　野菜スープ	８０２	牛乳　とり肉 チーズ　ウインナー	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー　にんにく こまつな　たまねぎ とうもろこし
５	１９	金	**《地場産デー♪》**  白ちゃん ごはん 県産キャベツメンチカツ 花野菜サラダ（ごまドレッシング） かきたま汁　県産ブルーベリーゼリー	８９８	牛乳　ぶた肉 たまご　ロースハム とうふ　みそ	米 ブルーベリーゼリー	ブロッコリー　カリフラワー えだまめ　えのきたけ　こまつな
５	２２	月	ごはん　マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ワンタン入り野菜スープ	７２９	牛乳　とうふ ぶた肉　とり肉	米 ワンタン	ねぎ　にんにく　たけのこ にんじん　もやし　きゅうり ブロッコリー　パプリカ こまつな　しいたけ

※裏に続きます。

月	日	曜	献　立　名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	23	火	**《チャレンジ減塩給食♪》** 野菜かき揚げうどん 野菜とツナのゆかりあえ	703 食塩相当量 2．7ｇ	牛乳　とり肉 なると　ツナ	ソフト麺 ごま	にんじん　ごぼう　しいたけ ねぎ　キャベツ　もやし こまつな　ゆかり
5	24	水	ごはん　さばのしょうが煮 根菜と春雨のうま煮 豆腐と小松菜のみそ汁	776	牛乳　さば　ぶた肉 とうふ　油揚げ みそ　緑豆春雨	米	だいこん　にんじん　にら たけのこ　こまつな　たまねぎ
5	25	木	ビビンバ　（焼き肉・ナムル） かに入りしゅうまい わかめスープ	812	牛乳　わかめ ぶた肉　かに	米　ごま	もやし　にんじん　ほうれん草 にんにく　えのきたけ　たまねぎ キャベツ
5	26	金	バターチキンカレーライス ハム入りサラダ いちごソフールヨーグルト	839	牛乳　とり肉 ロースハム ヨーグルト	米　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　トマト りんご　ブロッコリー キャベツ　カリフラワー
5	29	月	ごはん　ハンバーグクリームソース 野菜サラダ ウインナーとセロリーのスープ	735	牛乳　ぶた肉 ウインナー	米	たまねぎ　キャベツ　パプリカ ブロッコリー　にんじん こまつな　セロリー
5	30	火	ごはん　チンジャオロースー 春雨サラダ 野菜チキンスープ	800	牛乳　ぶた肉 ロースハム　とり肉	米	にんにく　しょうが　パプリカ もやし　たけのこ　ピーマン こまつな　きゅうり　にんじん
5	31	水	ごはん　あじのレモン醤油煮 肉じゃが 小松菜とがんものみそ汁	746	牛乳　ぶた肉　あじ がんもどき　みそ	米　じゃがいも こんにゃく	たまねぎ　にんじん えだまめ　こまつな　だいこん

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

新年度が始まって、１ヶ月がたちました。新しい生活にも慣れてきた頃とは思いますが、ゴールデンウィーク中にしっかりと体を休ませ、元気に登校してきて下さいね。ゴールデンウィーク明けは、こどもの日メニューからはじまりますよ～！！

【5月の献立から】

『5月8日はこどもの日メニュー』

こどもの日は、子どもの成長や健康を願う日です。５日は祝日でしたので、本校では８日をこどもの日メニューとしました。

ウインナーやパプリカ、コーンなど色鮮やかなピラフとミートオムレツ、サラダにスープ、こどもの日デザート（日向夏ゼリー）がつきます。

『　5月19日は地場産デー☺　』

毎月１回、秋田産の食材を使用したメニューを紹介します。今月は、秋田産のキャベツとポーク入りのメンチカツと県産の豆腐、たまご、ＪＡから納品された小松菜を使用した、かきたま汁です。花野菜サラダには、県産の枝豆を使用していて風味豊かです。今回は、大仙・仙北・美郷で収穫されたブルーベリーのゼリーもつけました。甘くておいしいですよ!

『　5月23日はチャレンジ減塩給食　』

今月のチャレンジ減塩給食ですが、給食の基準値は2.5ｇ未満ですが、麺の日は、2.7ｇと塩分を取り過ぎてしまいます。スープを全部飲み干さず、３分の１を残すと、基準値以内となりますので、普段全部飲んでいる人は気をつけてみて下さいね。

☆　給食について　☆

① 米飯献立（週４回）秋田県産米１００％です。（自校炊飯ですので、わかめごはん、ちらしずし等の混ぜご飯も提供予定です。

② めん献立（２週に１回火曜日）・・衛生面を考えた、個包装された温かいめんがでます。

③ パン献立（２週に１回木曜日）・・コッペパンや米粉パンなど数種類のパンがでます。